

☆ 2025年1月 ☆ ISCレッスンスケジュール

※ P : プールレッスン

月			火			水			木			金					
時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者			
<p>【お知らせ】 ※日によって、レッスン内容・担当者が変更となっており、お間違えのないようご確認の上、参加下さい。 ※濃いグレー部分は休講です。</p>			<p style="text-align: center;">あけましておめでとうございます 2025年もISCレッスンをよろしくお願いいたします</p> <p style="text-align: center;">【今月の特別レッスン】</p> <p>12日(日) 14:00~14:45 アクアZUMBA P 尾上IR 15:05~15:50 ZUMBA GOLD 尾上IR 16:05~16:50 シェイプYoga45 二川IR 13日(月) 10:00~10:45 機能改善水中ウォーキング P 太田IR</p>										<p style="text-align: center;">レズミルズ 新曲発表会 新曲 マークのレッスンは説明+ショート のクラスとなります。</p>				
6			7			8			9			10					
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ'60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	長瀬			
10:05~10:50	べーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート 新曲	北	21:10~21:55	ボディコンバット説明+ショート 新曲	小野	13:05~13:50	べーシックステップ	福島			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ'45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ'45	東田			
19:10~19:55	べーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬			
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川										20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村			
13			14			15			16			17					
成人の日			10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川			
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
			12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川			
			13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:10~20:55	ボディコンバット45	北	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	べーシックステップ	福島			
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ'45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ'45	東田	19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬
			19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート 新曲	桑村
20			21			22			23			24					
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	18時開館のため 日中のレッスンはお休み			10:00~11:00	ナチュラルヨーガ'60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川			
10:05~10:50	べーシックエアロ+筋トレ	東田				11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤				19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺				20:10~20:55	ボディコンバット45	北	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	べーシックステップ	福島			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上										14:05~14:50	ナチュラルヨーガ'45	東田	19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬
19:10~19:55	べーシックエアロ	山内				19:10~19:55	ZUMBA	温井				19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬	20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ'45	山内							20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村						
27			28			29			30			31					
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川			
10:05~10:50	べーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:10~20:55	ボディコンバット45	北	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	べーシックステップ	福島			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ'45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ'45	東田			
19:10~19:55	べーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬			
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川	20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村							20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村			